

Minäkin olen  
erityinen!

*Hei!*

*Koska sinulle on annettu tämä työkirja, sinulla luultavasti on veli tai sisko, jolla on adhd.*

*Sisaruussuhde on usein ihmisen pisin ihmissuhde ja jo senkin takia tärkeä. Aina ei kuitenkaan ole helppoa olla sisko tai veli sisarukselle, jolla on adhd. Sisikon tai veljen adhd voi herättää monia kysymyksiä ja tunteita, joista voi olla vaikeaa puhua tai et ehkä tiedä keneltä edes kysyisit. Siksi tämä pieni kirjanen on tehty, ja se on tehty juuri sinulle, sillä sinäkin olet erityinen.*

*T: Jenni*

# Sisällys

Aluksi .....	5
Mikä adhd on? .....	6
Sisaruus .....	8
Erityisyys .....	10
Miten adhd näkyy? .....	12
Tunteet ja tunteiden säätely .....	14
Aistit .....	16
Tuntuuko että sait syyt sisaruksen puolesta? .....	18
Oman elämän tilkkupeitto .....	19
Tuntuuko että sisarus saa enemmän huomiota? .....	21
Voimavara-apila .....	24
Perheen yhteiset säännöt .....	26
Riitatilanteet .....	28
Et ole yksin! .....	30
Erityinen Sisaruus -kortit .....	31
Huomaa hyvä .....	40
Kirjavinkit .....	42
Lähteet .....	43

# Aluksi

Tämän työkirjan kansi on jätetty tarkoituksella valkoiseksi, jotta voit piirrellä tai kirjoitella siihen jutellessasi työkirjan asioista aikuisen kanssa. Samaan aikaan piirteleminen voi auttaa vaikeistakin asioista puhumisessa. Työkirja sisältää tietoa, mutta myös tehtäviä ja vinkkejä. Tehtävät ja vinkit on merkattu omilla symboleillaan.



= TEHTÄVÄ



= VINKKI

Muista, että työkirjaa on tärkeää käydä läpi aikuisen kanssa. Älä siis jää pohtimaan asioita yksin, vaan ota ne puheeksi rohkeasti.

# Mikä adhd oikein on?

Adhd tulee englanninkielisistä sanoista Attention Deficit Hyperactivity Disorder, joka tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. Käydään yhdessä läpi, mitä se sitten tarkoittaa.

# Onko adhd-piirteinen tyhmä?

Ei ole! Vaikka adhd liittyy aivojen toimintaan, se ei vaikuta millään tavalla älykkyyteen. Meissä kaikissa on todella älykkäitä ihmisiä ja niitä jotka tarvitsevat enemmän aikaa oppiakseen. Suurin osa meistä on kuitenkin siltä väliltä. Sama koskee ihmisiä, joilla on adhd. Tiesitkö muuten, että yhdellä hyvin tunnetulla nerolla, Albert Einsteinilla oli adhd?

# Onko adhd sairaus?

Adhd ei ole sairaus, vaikka sillä onkin oma tautinumeronsa. Adhd on enemmänkin ominaisuus kokea ja nähdä maailmaa. Ajatellaan vaikka älypuhelimia. Älypuhelimissa on kaikissa samat perustoiminnot. Niillä voi soittaa, viestittää, olla netissä ja niin edelleen, mutta jos lainaat kaverin tai vaikka vanhemman puhelinta, voi soittaminen olla sinulle haastavaa, koska asetukset ovat toiset ja puhelin itsessään erilainen. Samalla tavalla me ihmiset olemme erilaisia ja meillä on omat asetuksemme, mutta se ei tee toisesta huonompaa, me vain toimimme eri tavalla.





# Sisaruus

Sisaruus on ihmissuhde, jonka tavoite on kestää lapsuudesta vanhuuteen. Sisaruuden kuuluu olla tasavertaista, eli kaikkia sisaruksia tulisi kohdella samalla tavalla. Joskus yhdellä tai useammalla sisaruksella saattaa kuitenkin olla erityisen tuen tarvetta ja tämä vaikuttaa myös muihin sisaruksiin.

Adhd tuo sisaruuteen asioita, joita voi olla välillä vaikeaa ymmärtää. Sinusta saattaa tuntua ettet saa yhtä paljon huomiota kuin sisaruksesi, kun taas sisaruksesi saattaa kokea mustasukkaisuutta, koska saatat selvitä tavallisista arjen asioista sujuvammin ja olla itsenäisempi.

Sisaruuteen kuuluu yhteensä viisi eri osa-aluetta. Jokaisella sisaruksella tulisi olla mahdollisuus jakaa elämäkokemuksia, vastaanottaa vanhemmuutta, vaalia suhteita, jakaa arkea sekä arvostaa itseään. Käydään yhdessä läpi, mitä nuo osa-alueet tarkoittavat.

Luku pohjautuu Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän Sisarusuhteen roolikarttaan

## Elämäkokemusten jakaja

Elämäkokemuksen jakajana sisarukset voivat neuvoa toisiaan, kuuntelevat ja keskustelevat asioista sekä viettävät perheen yhteistä aikaa.

## Vanhemmuuden vastaanottaja

Vanhemmuuden vastaanottajana sisarusten tulisi saada tasavertaisesti huomiota ja aikaa vanhemmilta ja sisarusten tulisi tuntea olonsa turvalliseksi ja rakastetuksi.

## Suhteen vaalija

Suhteen vaalijana sisarukset kannustavat ja rohkaisevat toisiaan. He oppivat asioita toisiltaan ja lohduttavat. He myös antavat toisilleen tilaa ja kunnioittavat toistensa rajoja.

## Arjen jakaja

Arjen jakaja nimensä mukaisesti jakaa arjen asioita ja tehtäviä. Sisarukset antavat ja saavat apua ja tekevät myös yhteistyötä.

## Itsensä arvostaja

Tämä on tärkeä osa-alue, sillä tässä sisarus kokee tullessa ymmärretyksi ja hyväksytyksi ja hänellä on oikeus omiin rajoihin ja tunteiden ilmaisuun.



Nyt voit miettiä,  
miten sisaruus toteutuu  
sinun perheessäsi.  
Mieti myös mihin  
haluaisit muutosta ja mikä  
taas mielestäsi toimii hyvin.

Elämäkokemusten jakaja

---

---

Vanhemmuuden vastaanottaja

---

---

Suhteen vaalija

---

---

Arjen jakaja

---

---

Itsensä arvostaja

---

---



# Erityisyys

Sisaruksestasi saatetaan puhua erityisenä koska hän tarvitsee erityistä tukea ja huomiota haasteisiinsa. Jokainen meistä on tosiasiasa erityinen. Ei ole toista juuri tuollaista kuin sinä ja kukaan muu ei edes olisi yhtä hyvä sinuna kuin sinä.

Olet aarrearkku täynnä mitä upeimpia rikkauksia.

Niitä kutsutaan vahvuuksiksi. Haluankin, että täytät itsellesi tutun aikuisen kanssa seuraavalla sivulla olevaa vahvuuksien aarrearkkuasi.

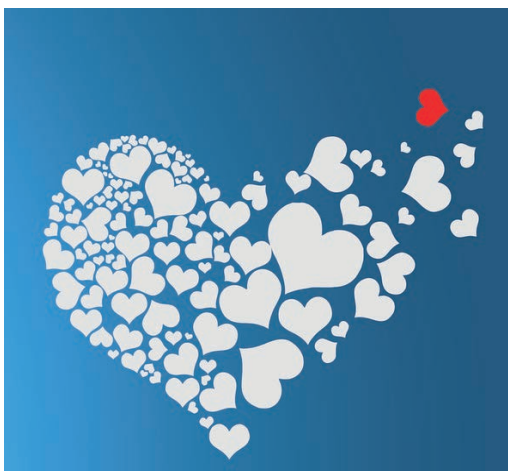
Mitä vahvuuksia sinusta löytyy?

Mikä sinusta tekee juuri sinut?

Kirjoita vahvuudet aarrearkun kolikoihin, mutta älä piilota tätä aarretta, vaan anna sen loistaa.

Itseään voi olla vaikeaa kehua.

Siksi olen listannut viereen muutamia vahvuuksia, joilla pääsee hyvään alkuun. Keksikää myös ihan omia vahvuuksia.



RAUHALLINEN,  
ELÄVÄINEN,  
EMPAATTINEN,  
TUNNOLLINEN,  
YSTÄVÄLLINEN, ELÄIN-  
RAKAS,  
AITO, AUTTAVAINEN,  
LUOVA, LUOTETTAVA,  
AVOIN, HILJAINEN,  
PUHELIAS,  
KUUNTELIJA,  
REHELLINEN, UJO,  
LIIKUNNALLINEN,  
MUSIKAALINEN,  
TAITEELLINEN,  
SINNIKÄS,  
HERKKÄ, HUUMORIN-  
TAJUINEN,  
KANNUSTAVA,  
KEKSELIÄS, ROHKEA,  
TOIMELIAS, SISUKAS,  
TOIVEIKAS,  
HUUMORINTAJUINEN,  
YHTEISTYÖKYKYINEN,  
OIKEUDENMUKAIN-  
EN...



# Olet Aarre!



# Miten adhd näkyy?

Adhd ei välttämättä näy päällepäin ja se näyttäytyy eri ihmisillä hiukan eri tavalla. Olet varmasti huomannut, että sisaruksellasi on parempia ja huonompia hetkiä. Esimerkiksi nälkä ja väsymys tai epätietoisuus voivat lisätä haasteiden voimakkuutta. Adhd:n takia hänellä saattaa olla esimerkiksi vaikeaa istua paikallaan tai odottaa omaa vuoroaan. Olo saattaa olla kuin liikennepoliisilla isossa risteyksessä pahimpaan ruuhka-aikaan. Ruuhkan tunnetta voivat aiheuttaa myös ajatukset ja tunteet. Niitä voi tulla niin paljon ja nopeasti kerralla, että ei enää tiedä kuinka pitäisi toimia. Silloin sisaruksesi saattaa puhua, kun pitäisi olla hiljaa tai tehdä jotain ajattelematonta ja jopa vaarallista.

Siskollesi tai veljellesi voi olla vaikeaa aloittaa tai lopettaa tehtäviä. Hänelle voi olla myös todella haastavaa vaihtaa toisesta tekemisestä toiseen.

Tätä kutsutaan haasteeksi oman toiminnan ohjauksessa ja siksi sisaruksesi saattaa tarvita tuekseen ohjausta ja hän hyötyy kuvista ja päiväjärjestyksistä.



## Pystyykö adhd-piirteinen keskittymään?

Adhd tuo tullessaan usein myös vaikeuksia keskittyä. Tuntuu kuin päässä pyörisi miljoona eri asiaa, eikä yhteenkään pysty keskittymään erikseen. Voisit ajatella vaikka isoa seinää täynnä televisioita ja jokaisessa televisiossa pyörisi eri ohjelma, etkä sinä pystyisi keskittymään yhteenkään ohjelmaan erikseen, vaan sinun pitäisi seurata niitä kaikkia yhtä aikaa. Aika raskasta, eikö totta. Tämän takia esimerkiksi koulutehtävät voivat olla sisaruksellesi haastavia, ei siksi, ettei hän osaisi.

On vaikeaa keskittyä kuuntelemaan opettajaa, kun ympärillä luokassa tapahtuu koko ajan jotain.

Yksi niistä, toinen tiputtaa kynän ja ikkunastakin näkyy oppilaita liikuntatunnilla.



Istu hiljaa 5 minuuttia ja kirjoita ylös kaikki äänet joita kuulet. Kuvittele sitten, että kaikki äänet olisivat yhtä voimakkaita.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Vaikka sisaruksesi on vaikeaa usein keskittyä, niin hänellä on myös keskittymiseen liittyvä supervoima. Adhd-ihmisellä on nimittäin kyky keskittyä paljon paremmin ja pitempään kuin muiden, jos hän löytää jotain todella kiinnostavaa.

Tätä kutsutaan hyperfokukseksi eli ylikeskittymiseksi. Tällöin sisaruksesi on niin keskittynyt, ettei hän huomaa ympärillään tapahtuvia asioita tai kuluvaan aikaa. Hän ei huomaa edes sitä, jos huudat hänen nimeään. On myös ymmärrettävää, että tämä saattaa ärsyttää välillä muita, varsinkin jos olisi jotain tärkeää sanottavaa.

# Tunteet ja tunteiden säätely

Adhd-lapsi/nuori voi kokea myös tunteet hyvin vahvasti. Hänen tunteensa ovat joko huipussaan tai pohjassa, ei siltä väliltä. Jos hän on iloinen, hän on todella iloinen. Hän saattaa hyppiä, pomppia ja puhua tauotta, mutta jos hän on vihainen, hän on todella vihainen ja saattaa raivota ja jopa yrittää lyödä toisia tai rikkoa tavaroita. Tämä johtuu siitä, että adhd ei tunnista hiukan iloista tai hiukan vihaista, vaan tunteet tulevat kuin hyökyaaltona.

Tästä syystä myös hyvin pienikin asia saattaa aiheuttaa sisaruksellasi suuren tunteen.

Joskus sisarus jolla on adhd saattaa jäädä myös jumiin hetkeksi johonkin tunnetilaan. Silloin sinun kannattaa antaa aikuisten hoitaa asia. On varmasti vaikeaa pysyä adhd-piirteisen sisaruksen tunnevuoristoradassa mukana, kun toisen tunteet saattavat vaihdella niin nopeasti, mutta ei sinun aina tarvitsekaan pysyä. Sinullakin on oikeus kokea tunteet omalla tavallasi.

# Musta tuntuu...

Sinulla herää varmasti monenlaisia tunteita sisaruutta, perhettä ja adhd:ta kohtaan. Monella adhd-lapsen/nuoren sisaruksella nousee joskus pintaan kipeitäkin tunteita ja ajatuksia. Jopa sellaisia, joita ei uskalla myöntää edes itselleen.

Nuo tunteet ovat normaaleja ja niitä ei tarvitse pelästyä. Tärkeää on päästä kuitenkin puhumaan niistä, eikä pitää niitä sisällään. Moni sisarus kokee esimerkiksi pelkoa tai häpeää sisarustaan kohtaan, eikä sen takia halua kutsua kavereita kylään tai ei halua tehdä sisaruksen kanssa yhdessä juuri mitään. Monet ovat myös hyvin turhautuneita tilanteeseen ja saattavat pohtia, tuleeko tilanne muuttumaan koskaan.

Seuraavalla sivulla on ajatuskuplia. Niihin voit kirjoittaa tunteita ja ajatuksia, mitä sinulle on herännyt. Tarkoitus ei ole täyttää kaikkia kuplia nyt, vaan voit käydä täyttämässä vihkoa silloin, kun nousee esimerkiksi ajatus tai tunne, jota on vaikea sanoa ääneen. Se voi olla helpompi kirjoittaa ylös.



# Tuntuuko sinusta, että sisaruksesi haastaa riitaa?

Adhd-lapsi/nuori ei usein ehdi miettimään ennen kuin toimii, koska tunteet tulevat päälle niin nopeasti ja voimalla, aivan kuin hyökyaalto.

Sisaruksesi voi katua toimintaansa, mutta ei tiedä miten pitäisi toimia. Joskus hän taas löytää nopeasti jotain muuta kiinnostavaa tekemistä ja tilanne on hänelle jo ohi. Joskus saattaa olla myös niin, että sisarus jolla on adhd tarvitsee virikettä, jos ympärillä ei tapahdu riittävästi. Silloin hän saattaa yrittää keksiä tekemistä ärsyttämällä muita, mutta tähänkin on yleensä olemassa joku syy. Syy ei välttämättä ole sinussa tai vanhemmissa, mutta perheenjäsenenä olette turvallinen kohde purkaa tunteita. Asioita ei siis kannata aina ottaa liian henkilökohtaisesti.



Kun tunnekuuhu iskee, adhd-piirteinen toimii vaistojen mukaisesti, eli taistellen tai paeten. Joskus tilanteen saa menemään ohi tekemällä jotain yllättävää tai kysymällä jotain, johon sisarus ei voi vastata vain kyllä tai ei.

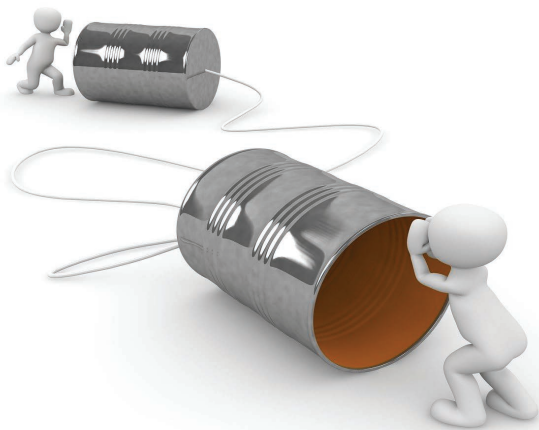
## Aistit

Adhd-piirteisiin liittyy usein myös aistisäätelyn haasteita. Olet varmasti kuullut puhuttavan aistiylherkkyyksistä tai aistialherkkyyksistä.

Esimerkiksi adhd-lapsen tai nuoren saattaa olla vaikeaa tunnistaa nälkää, eikä hän huomaa syödä. Nälkä taas saattaa lisätä adhd-oireita hetkellisesti. Sisaruksesi saattaa myös etsiä aistikokemuksia esimerkiksi kiipeilemällä, hypimällä, pyörimällä tai hakeutumalla mahdollisimman ahtaisiin paikkoihin.

Jotkut adhd-piirteiset eivät tunne kipua samalla tavalla kuin muut ja saattavat satuttaa itsensä

pahastikin huomaamatta sitä itse. Joskus taas aistit ovat todella herkkät. Esimerkiksi sukat, alushousut tai farkut saattavat tuntua pahalta jalassa tai hiusten harjaus tuntuu siltä kuin joku yrittäisi repiä hiukset päästä. Myös valot ja äänet voivat tuntua ihan oikeasti kipeältä. Oletko koskaan ollut tilanteessa, jossa olet kuullut niin kovan äänen, että olet joutunut laittamaan kädet korvilleesi? Adhd saattaa saada hiljaisemmatkin äänet tuntumaan yhtä kipeältä.



Aistit vaikuttavat myös syömiseen. Itse asiassa käytämme syömisessä monia aisteja. Me haistamme, näemme ja maistamme ruuan, mutta sen lisäksi ruoka tuntuu suussa ja pureskelu kuuluu korvissa. Kuulostaa esimerkiksi aivan erilaiselta pureskella raakaa porkkanaa kuin keitettyä perunaa. Kokeile vaikka seuraavalla kerralla. Jos meillä ei ole aistisäätelyn haasteita, emme kiinnitä tähän niin paljoa huomiota, mutta osalle meistä ruokailu ja syöminen voi olla niin suuri haaste, että haluamme syödä vain tuttua ruokaa. Kun kuormitus kasvaa, myös aistit terästävät. Olet varmasti itsekkin huomannut, että väsyneenä tai ärtyneenä tietyt äänet, hajut, kosketukset ym. ärsyttävät entistä enemmän.



Millaisista tuoksuista, äänistä, mauista jne. sinä erityisesti pidät?

---

---

---

---

---

---

---

---







Muista myös, että vaikka sisaruksellasi on adhd ja hän tarvitsee erityistä tukea, se ei tarkoita sitä, että sinulla ei saisi olla omia huolia ja murheita. Sinun hyvinvointi on yhtä tärkeää kuin sisaruksesikin, joten älä pidä murheita itselläsi, vaan kerro niistä aikuiselle.

## Oman elämän tilkkupeitto

Kenenkään ei ole tarkoitus jäädä yksin ja kaikilla meillä on oikeus tukeen ja huolenpitoon. Seuraavalla sivulla on tilkkupeitto. Yksi pieni tilkku ei pakkasilla suojaa tai tuo lämpöä, mutta mitä useampi tilkku on yhdessä, sen suurempi ja suojaavampi peitto saadaan aikaan. Ja mikä parasta, tilkkupeiton kauneus piilee juuri sen erilaisissa ja eri värisissä paloissa. On siis tärkeää, että hyväksymme toimitsemme sellaisena kuin olemme ja toimimme joukkueena yhdessä.

Tee oman elämäsi suojaava tilkkupeitto näin:

1. koristele ja väritä oma tilkkusi keskelle. Käytä vaikka lempivärejäsi.
2. Nimeä ja väritä lähimmät tilkut ihmisiksi (voi olla myös lemmikki), jotka ovat kaikista lähimpänä sinua ja joilta koet saavasi eniten tukea ja turvaa.

Ne voivat olla sisaruksiasi, vanhempasi, täti, setä, eno, opettaja, kaverit, naapuri... Sinä päätät!

3. Jatka samaan malliin. Ketkä ovat seuraavaksi lähimpänä?

Tätä tilkkupeittoa kutsutaan tukiverkostoksi. Se suojaa kylmältä, mutta se suojaa myös putoamiselta. On tärkeää tiedostaa, että ympärillä on ihmisiä, jotka ovat valmiita auttamaan.




# Tuntuuko sinusta, että sisarus saa enemmän huomiota?



Monesti vanhempien arki pyörii paljon ADHDsisaruksen ympärillä. Hänellä saattaa olla terapioida, kuntoutuksia tai tapaamisia lääkärin luona ja lisäksi hän tarvitsee paljon ohjausta ja motivointia. On ymmärrettävää, että sinusta saattaa joskus tuntua, että vanhemmillasi ei ole aikaa sinulle. Sinulla kuitenkin on oikeus omaan aikaan vanhempien kanssa ja myös perheen kanssa siinä missä muillakin perheenjäsenillä.

Seuraavaksi saat tehdä oman toivelistan. Ensimmäiseen kohtaan mieti kolme asiaa, mitä haluaisit tehdä isän tai äidin kanssa ihan vain kahdestaan. Teidän kahden laatu-aikaa yhdessä. Mieti kuitenkin tekeminen, joka on mahdollista toteuttaa, eli heti ei kannata alkaa miettiä matkaa kuuhun. Kaikki arjen pienetkin hetket ovat tärkeitä, mutta saattavat nopeasti hukkaa kiireen keskelle. Näytä toiveesi myös vanhemillesi ja yritäkö toteuttaa toiveista mahdollisimman moni.



Yritäkö sopia myös jokaiselle päivälle pieni hetki, vaikka vain 10 minuuttia, jolloin saat olla vanhemman kanssa kahdestaan ja kertoa päivän kuulumisista.



Mitä haluan tehdä vanhemman  
kanssa yhdessä:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



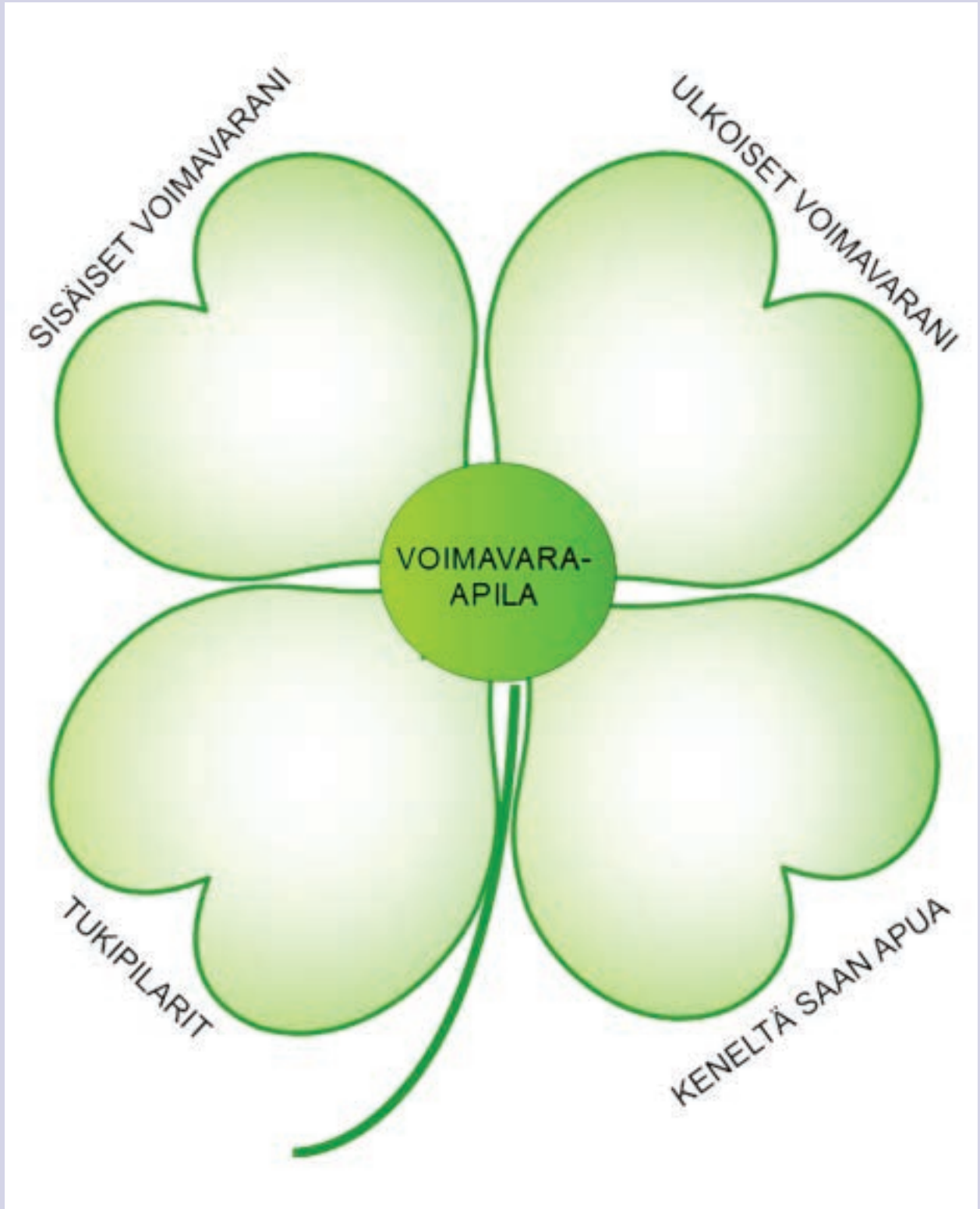
Mitä haluan tehdä perheen  
kanssa yhdessä:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_







# Perheen yhteiset pelisäännöt

Monet sisarukset kertovat kokevansa, että heiltä vaaditaan enemmän kuin adhd-sisaruksilta. Tämä tunne saattaa monesti olla myös oikea ja toisaalta on helpotavaa tietää, että tällaisissa tilanteissa vanhemmat luottavat siihen, että pystyt hoitamaan asiat. Sinun tehtävänä ei ole kuitenkaan ottaa sen enempää vastuuta kuin muidenkaan ikäistesi ja siksi onkin hyvä sopia perheen kanssa yhdessä yhteiset pelisäännöt, joihin kaikki sitoutuvat ja jonka kaikki myös allekirjoittavat. Tähän hyvä työkalu on perheen yhteinen stressiprofiili.

Vieressä on pieni stressiprofiili, johon on laitettu ohjeistusta ja seuraavalta sivulta löydät isomman tyhjän, jonka voi täyttää itse. Tämä stressiprofiili on tehty koko perheelle, mutta sen voi tehdä myös jokaiselle perheenjäsenelle erikseen.



Valmiin stressiprofilin voitte ripustaa näkyvälle paikalle esimerkiksi jääkaapin oveen. Voitte myös yhdessä miettiä, mitä väriä perheenjäsenten päivissä yleensä on eniten ja miksi.

	MILLAINEN	MIKSI	MITÄ TEHDÄ
	Millaista on perheen normaali arki, johon kaikki ovat tyytyväisiä.	Mikä asiat edesauttaa hyvää arkea?	Tilanne on hyvä eikä vaadi muutosta.
	Millaista on perheen arki, jos joku perheenjäsenistä on kuormittunut?	Mikä asiat kuormittavat perheen arkea?	Mitä asioita voidaan tehdä ja kuka ottaa vastuun?
	Millaista on perheen arki, jos joku perheenjäsenistä on niin kuormittunut, että huutaa ja raivoaa.		Mikä on tässä tilanteessa eri perheenjäsenen rooli ja toimintamalli?
	Millaista on perheen arki, jos joku perheenjäsenistä on toivoton tai masentunut.	Mikä tähän saattaa olla syynä?	Mitä asioita voidaan tehdä ja kuka ottaa vastuun?

Pohjautuu Meri Lähteenoksan stressiprofiiliin [www.ydintaito.fi](http://www.ydintaito.fi) ja haastatteluun 16.05.2022.



MILLAINEN

MIKSI

MITÄ TEHDÄ



Tilanne on  
hyvä eikä  
vaadi  
muutosta.



# Riitatilanteet

Kaikissa sisarussuhteissa tulee välillä riitaa, vaikka sisarukset olisivat kuinka läheisiä. Koska adhd-lapsella/nuorella tunteiden säätely on vielä entistä haastavampaa, tulee yhteentörmäyksiä varmasti useammin ja joskus on vaikeaa tietää, miten tilanteessa tulisi toimia. Vaihtoehtojen pyörä on työkalu, jota voi käyttää pienissä ja keskikokoisissa tilanteissa, joissa et tiedä miten päästä asiassa eteenpäin. Pyörää voi myös käyttää muistuttajana siitä, mitä eri vaihtoehtoja on olemassa. Isoissa riidoissa kannattaa aina tukeutua aikuisen apuun.

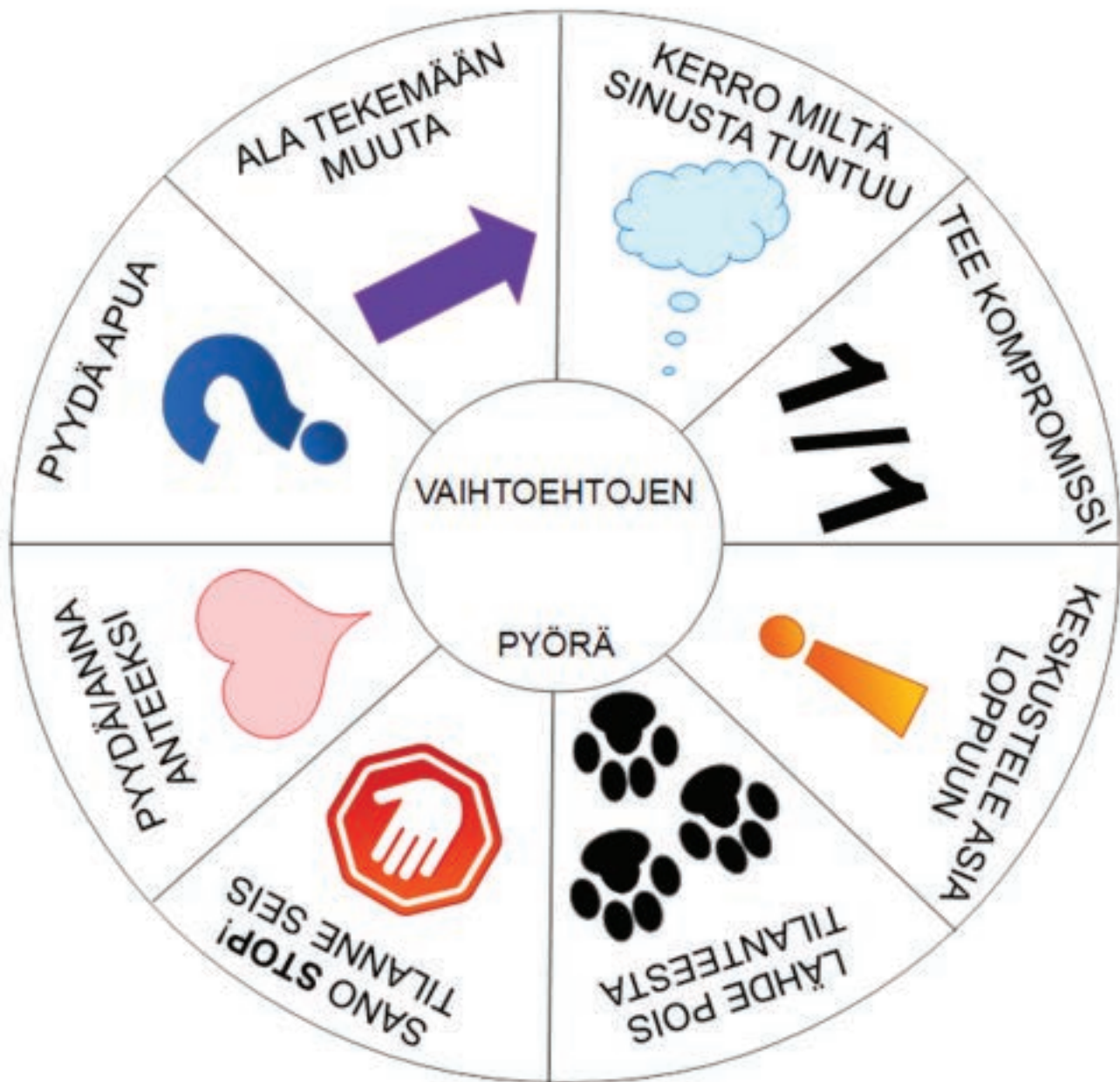
Pohjautuu Ashok Gladston Xavierin CONFLICT TOOLS FOR SOCIAL WORK -luentoon.



Riitoja tulee, kun tunteet kuumenevat, mutta isoissakin riidoissa pitää muistaa kolme sääntöä:

1. Jokaisella on oikeus koskemattomuuteen, eli toista tai itseään ei saa satuttaa.
2. Omaa tai toisen omaisuutta ei saa rikkoa.
3. Mitään peruuttamatonta ei saa tehdä tai tapahtua.

# Vaihtoehtopyörä



Leikkaa nuoli irti ja kiinnitä haaraniitillä pyörään.



# Et ole yksin!



Adhd ei ole enää mikään harvinainen ominaisuus, sillä piirteet tunnistetaan nykyään paremmin.

Monella adhd-lapsella ja nuorella on sisaruksia, jotka elävät hyvin saman kaltaista arkea kuin sinä ja pohtii hyvin saman tyyppisiä asioita kuin sinä.

Seuraavilta sivuilta löydät Erityinen sisarus -kortit. Nämä kortit on tehty varta vasten teille sisaruksille, jotka elätte erityistä sisaruutta ja korttien tekstit ovat suoraan vertaisten, eli erityistä sisaruutta elävien kertomia.

Löydätkö korttien joukosta tuttuja ajatuksia? Mitä ajatuksia kortit sinussa herättävät?

Kortit on toteutettu Erityinen sisarus -projektissa vuosina 2015-2017 ja kortit on jaettu neljään eri teemaan.

Vihreä = ihan tavallinen sisarus

Harmaa = huomaamaton lapsi

Punainen = Olet minulle tärkeä!

Violetti = perusturvan järkkäminen



Löydät lisää tietoa ja vinkkejä korttien käyttöön sivustolta [www.erityinensisarus.fi](http://www.erityinensisarus.fi)



"Sisarukseni on  
minulle tavallinen,  
vaikka on erityinen."



"En saa tapella  
koskaan."



"Sisarukseni on  
ärsyttävä!"



"Ärsyttää, kun  
pitää vahtia  
sisarustani."



"Sisarukseni on  
kiva, vaikkei  
osaa monia asioita."



"Sisaruksessani on  
paljon hyvää."



"Aina en jaksaisi  
sisarustani."



"Sisarukseni kanssa  
voi leikkiä ja  
lukea kirjaa."



"Meillä on  
sisarukseni kanssa  
paljon yhteisiä  
kivoja kokemuksia."



"Me touhutaan  
yhdessä sisarukseni  
kanssa."



"Tyhmää, kun sisarus  
pitää ottaa aina  
mukaan."



"Sisarukseni saa  
minut nauramaan."



"Joudun tekemään  
enemmän kotitöitä  
kuin sisarukseni."



"Toivoisin, että  
minustakin  
huolehdittaisiin."



"Tunteita ei  
saa näyttää."



"Olen joutunut  
ottamaan isosiskon  
tai -veljen roolin,  
vaikka olen  
nuorempi."



"Erikyislapsen  
sairaus vaatii  
vanhemmilta  
paljon, joudun  
selviytymään yksin."



"Olen kateellinen  
sisarukseni saamasta  
huomiosta."





"Olen vihainen!"



"Miksi vanhemmat  
eivät huomaa, että  
minäkin olen  
tärkeä?"



"Kaikki kuvittelee,  
että minä  
pärjään yksin."



"Minäkin haluaisin  
olla joskus  
huomion keskipiste!"



"Erikyinen sisarukseni  
ei pidä siitä, että  
minä pärjään."



"Epäreilua, että olen  
itse terve."



"Hän on minun  
sisarukseni ja tulen  
aina rakastamaan  
häntä."



"Haluan suojella  
sisarustani."



"Olen ylpeä  
sisaruksestani."



"On tärkeää, että  
sisarus on olemassa."



"Toivoisin, että  
sisarukseni olisi  
terve."



"Sisarukseni on  
tärkeä tuki minulle."



"Olen aina  
ymmärtänyt  
sisarustani."



"Sisarukseni on  
minulle läheinen."



"Olen oppinut  
sisarukseltani  
paljon."



"Haluan puolustaa  
sisarustani."



"Sisarukseni  
ansiosta olen saanut  
monia kivoja  
kokemuksia."



"Eriyisyys on  
rikkautta."



"Minun on  
vaikea hyväksyä  
sisarustani."



"Toivoisin, että  
minustakin  
huolehdittaisiin."



"Olen surullinen."



"Olisipa perheeni  
tavallinen!"



"Tunnen itseni  
ulkopuoliseksi."



"Olen huolissani  
sisarukseni  
tulevaisuudesta."



"Olen huolissani  
omasta  
tulevaisuudestani."



"Onko sisarukseni  
sairaus tai vamma  
jonkun vika?"



"Mitä jos tapahtuu  
jotain kamalaa,  
kun minä hoidan  
sisarustani?"



"Saanko minä  
enää aiheuttaa  
vanhemmilleni  
huolta?"



"Minua pelottaa."



"Joskus toivon,  
että tämä loppuisi."



Jokeri  
En osaa sanoa



Jokeri  
En osaa sanoa



Jokeri  
En osaa sanoa



Jokeri  
En osaa sanoa



Jokerit ovat hätävara jos korteista ei löydy yhtään ajatusta, joka olisi edes hiukan sama kuin itselläsi.

## Huomaa hyvä!

Kirjasessa olemme käsitelleet paljon haasteita ja hankalia tilanteita, mutta on todella tärkeää myös huomata hyvä.

Joka päivä, jopa viikon huonoimpana päivänä, tapahtuu myös hyviä asioita ja onnistumisia. Tämä sivu on tarkoitettu niille pienillekin asioille, jotka ilahduttavat sinua. Se voi olla hymy tärkeältä ihmiseltä, pidetty lupaus, kaupasta ostettu jäätelö tai vaikka viesti kaverilta.

## Tähtitaidot

Vaikka adhd tuo mukanaan haasteita, tuo se myös vahvuuksia. Seuraavalle sivulle mieti ja kirjoita vielä lopuksi sisaruksistasi heidän tähtitaitojaan.

Missä asioissa he ovat erityisen taitavia ja mitä olet heiltä oppinut?



Tähän ruutuun voi kirjoittaa ja piirtää asioita, jotka ovat ilahduttaneet sinua.





# Kirjavinkit



Tässä on muutamia kirjoja, joista voit vinkata myös sisaruksellesi.

## LAPSILLE:

- Bright, Rachel: Vapaan tyylin Vernerit
- Hämynen, Annika: Apua, sukissani on lohikäärmeitä!
- Knapman, Timothy: Joskus minä raivostun
- Künzler-Behncke, Rosemarie: Vauhdikas Rasmus
- Lazarus, Soli: ADHD Is Our Superpower (englanninkielinen)
- Percival, Tom: Ravi raivostuu
- Pöyhönen, Julia: Fanni ja suuri tunnemöykky
- Suikkanen, Hanna: Piilovoimia

## NUORILLE:

- Cacciatore, Ritva & Karukivi, Max: Mielellön filis
- Durchman, Sari-Marika: Supervoimani ADHD
- Jääskinen, Anne-Mari: Mitä sä rageet?
- Riordan, Rick: Salamavaras
- Roca Ahlgren, Malin & Israelsson Stenberg, Susanne:  
Coolt med ADHD (ruotsinkielinen)
- Sumanen, Nadja: Rambo

# Lähteet

Kirjan tietotekstit ja Voimavara-apila pohjautuvat ADHD-liiton oppaisiin ja kokemustoimijoiden kertomuksiin.

[www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)

Työkirjan teemat on valittu vanhemmille laaditun kyselyn tulosten perusteella.

Muut lähteet:

Erityinen sisaruus. (n.d.). Erityinen sisaruus.

<https://www.erityinensisaruus.fi>

Janssen-Cilag AS. (n.d.). Til deg - som har søsken med ADHD.

[www.janssen.com/norway/jc100640-til-deg-som-har-sosken-med-adhd](http://www.janssen.com/norway/jc100640-til-deg-som-har-sosken-med-adhd)

Lähteenoksa, M. (2020). Stressiprofili.

[www.ydintaito.fi](http://www.ydintaito.fi)

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. (2013).

Sisarussuhteen roolikartta.

[www.vslk.fi/index.php?id=31](http://www.vslk.fi/index.php?id=31)

Erityinen sisaruus –kortit on toteutettu Erityinen sisaruus –projektissa vuosina 2015-2017.

Lisää tietoa projektista ja muuta materiaalia saat sivulta

[www.erityinensisaruus.fi](http://www.erityinensisaruus.fi)

Kuvitus:

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)